

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा में प्रकाशित

सुरत-गुजरात, संस्करण शुक्रवार 24 - नवम्बर-2023 वर्ष-6, अंक-299 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रुपये

Web site : [www.krantisamay.com](http://www.krantisamay.com) & [epaper.krantisamay.com](http://epaper.krantisamay.com) [www.facebook.com/krantisamay1](https://www.facebook.com/krantisamay1) [www.twitter.com/krantisamay1](https://www.twitter.com/krantisamay1)

गुजराती आकर गोट मांग रहा, मैं कहां जाऊंगा; पीएम मोदी का जिंद कर गोले अशोक गहलोत



जयपुर। राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने चुनाव प्रचार के आवधी दिन बाहरी मामले को बताए हुए दिया है। गहलोत ने खुद को राजस्थानी बताते हुए कहा कि गुजराती आकर बोट मांग रहे हैं, वह कहा जाएगा। गहलोत ने पीएम मोदी के एक कथित बयान को जिक्र करते हुए यह बात कही और कहा कि उन्होंने भी गुजरात में ऐसी बात कहकर चुनाव को पलट दिया था। गहलोत ने 2017 गुजरात विधानसभा का जिक्र करते हुए पीएम मोदी पर गुजराती कार्ड खेलकर चुनाव बदल दिया था। उन्होंने गुरुवार को प्रेस कॉन्फ्रेंस करते हुए कहा, तब मैं भी गुजराती था। पीएम मोदी जो अधिनेता थी, मैं और उन्होंना का हुआ नीच कर दिया। कमाल है, किसी ने नीच नहीं कहा था। एकदम माहीन बना कहा कि एक विधायक आप हूं है यहां, भाईयों और बहनों आप माहीनी की बात मानों तो मैं गुजराती हूं हैं मैं कहा, किसके पास जाओगा। बोट ले लिया गुजराती बनकर, हम काम करते वाले थे पर वह गुजराती यहां आ रहा है। हम तो नहीं कह रहे हैं कि गुजराती आ गया है। भाईयों और बहनों गुजराती की बात करने तो मैं कहा कहांगा। मैं भी तो कह रहा हूं राजस्थानवासियों एक गुजराती आकर घम रहा है यहां पर, बोट मांग रहा है। मैं आपका हूं हैं मैं कहा जाऊंगा। चुनाव दूर नहीं है। मैं कहा जाऊंगा। राजस्थान के पीएम मोदी की भविष्यवाणी को पूर्व जावाब दिया कि मैं गारंटी देते हुए कि चौथी बार महायांत्री नहीं कहा जाएगा। यह भविष्यवाणी है। खुले भविष्यवाणी कर रहा है कि अगली बार मैं ही पीएम बनगा, मैं ही लाल किले पर आऊंगा, मैं ही योजना जाऊंगा। चुनाव तक तो आपसे दूर नहीं है। मैं कहा जाऊंगा। राजस्थान के पीएम मोदी की भविष्यवाणी को पूर्व जावाब दिया कि मैं गारंटी देते हुए कि चौथी बार आपका जाना रहा था कि सुन्ह 8 बजे तक मजदूर बाहर आ जाएगे पर अभी इसमें 12-14 घंटे का समय और लोगों। इसकी जानकारी प्रधानमंत्री कार्यालय के पूर्व उत्तरकाशी। उत्तरकाशी के सिलवरग्रूप टनल के अंदर फंसे 41 मजदूरों को बाहर निकालने के लिए युद्ध स्तर पर बचाव काया जाता है। रसेक्यू औपरेशन के लिए युरुवार द्वारा रात बाता आपके बाद 800 मीटर द्वारा वाले स्टील पापड़ की कुछ घंटों के लिए रोकना पड़ा। अधिकारियों ने कहा कि बाता दूर होने के साथ ही पापड़ के आगे धक्काकारी की प्रक्रिया फैल से खुल हो गई है। खुले गुरुवार के बचावकारी वर्षों में लोगों को स्वाक्षरताओं को बताया कि मालवाला शम मलबे के 45 मीटर अंदर तक छिरने पूरी कर ले गयी थी लेकिन उसके बाद मलबे में लोगों का विवाह मिलने से पांच-छह घंटे तक काम करता रहा। उन्होंने श्रमिकों के बाहर आगे की समयसीमा बताने से इकाकार किया लेकिन उम्मीद जारी किया जाता है कि जल्द उन्हें बाहर निकाल लिया जाएगा। यमुनोनी राशीय राजपानी पर बन जिससे मलबे एक हिस्सा 12 नवंबर को ढह गया था जिससे मलबे के दूसरी ओर 41 श्रमिकों को निकालने के लिए युद्धस्तर पर आगे चढ़ गए। इन श्रमिकों को 6 घंटे लगे। हम उस पूरे हिस्से को साफ कर चुके हैं।

## थोड़ा लंबा होगा इंतजार, मजदूरों को बाहर निकालने में लगेंगे 12-14 घंटे

साइट पर पढ़ने वाले सिंह और सीएम धामी

उत्तरकाशी। उत्तरकाशी के सिलवरग्रूप टनल के अंदर फंसे 41 मजदूरों को बाहर निकालने के लिए युद्ध स्तर पर बचाव काया जाता है। रसेक्यू औपरेशन के लिए युरुवार द्वारा रात बाता आपके बाद 800 मीटर द्वारा वाले स्टील पापड़ की कुछ घंटों के लिए रोकना पड़ा। अधिकारियों ने कहा कि बाता दूर होने के साथ ही पापड़ के आगे धक्काकारी की प्रक्रिया फैल से खुल हो गई है। खुले गुरुवार के बचावकारी वर्षों में लोगों को स्वाक्षरताओं को बताया कि मालवाला शम मलबे के 45 मीटर अंदर तक छिरने पूरी कर ले गयी थी लेकिन उसके बाद मलबे में लोगों का विवाह मिलने से पांच-छह घंटे तक काम करता रहा। उन्होंने श्रमिकों के बाहर आगे की समयसीमा बताने से इकाकार किया लेकिन उम्मीद जारी किया जाता है कि जल्द उन्हें बाहर निकाल लिया जाएगा। यमुनोनी राशीय राजपानी पर बन जिससे मलबे के दूसरी ओर 41 श्रमिकों को निकालने के लिए युद्धस्तर पर आगे चढ़ गए। इन श्रमिकों को 6 घंटे लगे। हम उस पूरे हिस्से को साफ कर चुके हैं।



उत्तरकाशी के सिलवरग्रूप टनल के अंदर फंसे 41 मजदूरों को बाहर निकालने के लिए युद्ध स्तर पर बचाव काया जाता है।

पूर्व में फंसे श्रमिकों को सुरक्षित बाहर निकालने के अधियान में शामिल बचावकार्यों को ड्रिलों पूरी करने और श्रमिकों तक पहुंचने में 8 से 14 घंटे और लोगों।

गुरुवार द्वारा रात बाता आपके बाद 800 मीटर द्वारा वाले स्टील पापड़ की कुछ घंटों के लिए रोकना पड़ा। अधिकारियों ने कहा कि बाता दूर हो रही थी और लोगों को स्वाक्षरताओं को बताया कि मालवाला शम मलबे के 45 मीटर अंदर तक छिरने पूरी कर ले गयी थी लेकिन उसके बाद मलबे में लोगों का विवाह मिलने से पांच-छह घंटे तक काम करता रहा।

उन्होंने श्रमिकों के बाहर आगे की समयसीमा बताने से इकाकार किया लेकिन उम्मीद जारी किया जाता है कि जल्द उन्हें बाहर निकाल लिया जाएगा। यमुनोनी राशीय राजपानी पर बन जिससे मलबे के दूसरी ओर 41 श्रमिकों को निकालने के लिए युद्धस्तर पर आगे चढ़ गए। इन श्रमिकों को 6 घंटे लगे। हम उस पूरे हिस्से को साफ कर चुके हैं।

कोटा में सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन दीपदान से दिया मतदान का संदेश



कोटा। राजस्थान के कोटा में मतदान जागरूकता अधिकारी के तहत सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार को किशोर सामर तालाब की पाल पर जिला निर्वाचन अधिकारी प्रसाद धीमा ने दीपदान कर मतदान का संदेश दिया।

शिक्षा विभाग एवं महिला एवं बाल विकास की महिला कार्यियों की ओर से लोगों का यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार शाम को आयोजित किया गया। कार्यक्रम में विश्वासीन सप्ताह का आयोजन किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

उद्देश्य से 23 नवंबर को केंद्र लोकतंत्र का उजाला स्लोगन के साथ सप्ताह में 5.30 बजे रुक्कमी की घंटी के साथ दीपदान से कोई संघर्ष नहीं।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन बुधवार तक आयोजित किया जाएगा।

जिला निर्वाचन अधिकारी ने यह कार्यक्रम सतरंगी सप्ताह के अंतिम दिन



संपादकीय

जी-20 की चिंता

भारत की अधिक्षता में आयोजित आखिरी जी-20 शिखर सम्मेलन का आयोजन जितना सुखद है, उससे भी ज्यादा खगतयोग्य है कि इस सम्मेलन के देश इंडोरायल-हमास संघर्ष के जल्दी खबर होने की उमीद रखते हैं। भारत की प्रेरणा से बुधवार को आयोजित वर्षुअल या आभासी शिखर सम्मेलन में दुनिया के अनेक दिग्गज नेताओं ने हस्ता लिया। सम्मेलन की अधिक्षता करते हुए भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देढ़क कहा है कि यह सुनिश्चित करने जरुरी है, गाजा में इंडोरायल और हमास के बीच संघर्ष क्षेत्र युद्ध में न बदलने पाए। वार्कइंजीनीरों के नेताओं के लिए युद्ध रोकना प्राथमिकता होनी चाही। नई दिल्ली में 9-10 सिप्तेंबर को आयोजित मुख्य शिखर सम्मेलन में भी रूस और यूक्रेन के बीच युद्ध का तात्परा साफ तौर पर दिया था। बहुत मुश्किल से एक बीच की राह निकाली गई थी, पर अब जब वर्षुअल सम्मेलन हुआ है, तब गाजा में छिड़े युद्ध की चर्चा का अहम होना कदापि नहीं चौकाता। जी-20 के देश अग्र अनेक आर्थिक प्रभाव से युद्ध को रोक सके, तो इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता। युद्ध के खिलाफ भारत की ट्रिपिण्यों और प्रयासों के लिए भी भारतीय अधिक्षतों को याद किया जाएगा। घायन रहे, जी-20 की स्थापना दुनिया के विकासित और विकासशील देशों के बीच आर्थिक समर्वय बढ़ाने के मकसद से हुई थी। जब आर्थिक समर्वय बढ़ाता है, तब देशों के बीच सामरिक या कृष्टीतिक तनाव भी कम होता है। वैसे तो जी-20 का 18वां शिखर सम्मेलन सिंतंबर में ही संघर्ष हो गया था, पर भारत के प्रयासों से यह विशेष आभासी सम्मेलन हुआ है। इसमें अमेरिकी और चीनी रास्ट्रों को छोड़ लगभग सभी देशों के प्रमुख नेताओं ने भाग लिया। भारत की अधिक्षता का समय 30 नवंबर को समाप्त हो जाएगा और उसके बाद 1 दिसंबर से ब्राजील के नेता लुला ती सिल्वा के पास कमान औपचारिक रूप से चली जाएगी। यह कहने में हँज नहीं कि अगर रूस-यूक्रेन युद्ध न छिड़ा होता, तो भारत जी-20 का आयोजन और शादादर होता। जिस धूमधाम से भारत में आयोजन हुआ है, उसका कोई सार्वानन्द नहीं है। दुनिया में अनेक जगह प्रतिकूल स्थितियों के बावजूद नई दिल्ली के घोषणापत्र को संरक्षित से आनंदगाया है। बहुत महत्वाकांक्षी, समावेशी, नियांक और कार्यवाई-उन्मुख तरीके से वैश्विक द्वितीयों के समाधान के लिए जी-20 के तमाम नेता प्रतिबद्ध दिखे हैं। तुष्वधार को जी-20 का वर्षुअल सम्मेलन अपने आप में विरल आयोजन है। इसमें भी इतने आता नेताओं का शामिल होना एक बड़ी कामयाबी है और सकें भी कि ये नेता परस्पर सहयोग के देशों पर पक्ष में हैं। वास्तव में, भारत ने 150 से अधिक देशों की भागीदारी के साथ एक ही वर्ष में वार ऐसी बैठक आयोजित की है, जो वैश्विक स्तर पर भारत की संयोजन शक्ति का प्रमाण है। भारत जी-20 देशों के चिंताओं के साथ ही ग्लोबल साउथ के देशों की समस्याओं को भी पर्याप्त महत्व दे रहा है। कई बड़े फैसले हैं, जो भारत की अधिक्षता में लिए गए हैं। 2030 तक वैश्विक स्तर पर अक्षय ऊर्जा क्षमता को तीन गुना करने और 2030 तक ऊर्जा दक्षता सुधार की वैश्विक दर को दोगुना करने पर भी सहमति बनी है। भारत की अधिक्षता के समय ही आपूर्वी संघ को जी-20 में शामिल किया गया, इसे भी प्रधानमंत्री मोदी ने बुधवार को याद किया है। भारत ने समर्वय व सार्थक प्रयासों को आगे बढ़ाया है और आगे यही काम ब्राजील को करना है।

## आज का राशीफल

**मेष** संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। व्यावसायिक समस्याएं रहेंगी। आय के नवीन स्त्रीत बढ़ेंगे। जीविका की दिशा में प्रगति होगी। रोजी रोजगार की दिशा में सफलता मिलेगी।

**वृषभ** परिवारिक जनों के साथ सुखद समाचार मिलेगा। जारी प्रायास सफल होंगे। खानपान में संघर्ष रखें। स्वास्थ्य के प्रति विश्वास रहें। प्रणय संबंध प्राप्त होंगे। शायद सत्ता का सहयोग निकलेगा।

**मिथुन** व्यावसायिक योजना सफल होगी। उपहार व सम्पादन का लाभ मिलेगा। यात्रा देशान्तर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। व्यवर्थ की भागदौड़ रहेगी।

**कर्क** ब्रेरोजागर व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। धन, पद, प्रतिष्ठा वैद्युती होंगी। रुपए पैसे के लेन-देन में साधारानी रखें। जीवन सार्थी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। पराक्रम में वहाँ होगी।

**सिंह** पिंत या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। आर्थिक दिशा में प्रगति होगी। वाणी की सौम्यता प्रतिष्ठा में वृद्धि करायेगी। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। धन लाभ लाभेंगी।

**कन्या** जीवन सार्थी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। अनावश्यक तनाव का समाप्त करना पड़े सकता है। राजनीतिक दिशा में चल रहा प्रायास सफल होगा।

**तुला** परिवारिक जीवन सुखमय होगा। वाणी की सौम्यता व्यवर्थ के विवरावंत से आपको बचा सकती है। स्वास्थ्य स्थिरता रहें की संभवना है। शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। नए उन्नत-व्याप्रास होंगे।

**वृश्चिक** दाम्पत्य जीवन सुखमय होगा। कोई भी महत्वपूर्ण नियन्त्रण न ले। आर्थिक प्रयास फलीभूत होंगे। व्यावसायिक क्षेत्र में सफलता मिलेगी। अपनों का सहयोग मिलेगा। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें।

**धनु** व्यावसायिक योजना सफल होगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होंगे। भारतीय रुपये देशी देशी व्यावसायिक क्षेत्रों का सहयोग मिलेगा। यात्रा देशान्तर की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी।

**मकर** ब्रेरोजागर व्यक्तियों को रोजगार मिलेगा। स्वास्थ्यान्तरण व परिवर्तन की दिशा में किया गया प्रयास सफल होगा। भाई या पड़ोसी का सहयोग मिलेगा। बाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है।

**कुम्भ** परिवारिक दायित्व की पूर्ति होगी। आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। कोई व भावुकता में लिया गया निर्णय कष्टकारी होगा। समुदाय पक्ष से लाभ होगा। व्यवर्थ की भागदौड़ होगी।

**मीन** जीवन सार्थी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति सजोते रहें। अनावश्यक व्यय का समाप्त करना पड़ेगा। कार्यक्षेत्र में रुक्कावटों का समाप्त करना पड़ेगा। वाणी की सौम्यता आपको सम्पादन दिलायेगी।

## विचार मंथन

## (लेखक- सनत जैन)

पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव में क्या लोकसभा चुनाव की बिसात बिछ गई है। इसका उत्तर है। पांच राज्यों के विधानसभा चुनाव में जिस तरह से कांग्रेस ने जनता को राहत देने के लिए लोक तुम्हारा योजनाओं को आधार पर भारतीय जनता पार्टी को रेडी कहकर जिन योजनाओं का अभी तक भारतीय जनता पार्टी के लिए उत्तर से कांग्रेस की चुनावी रेडियो के सहायता लड़ा जाएगा। इसके पीछे एक हृष्टना के लिए संभव है।







# कैसा हो मधुमेह के रोगी का आहार

**इ**न्हुलिन हार्मोन के सावण में कमी से डायबिटीज रोग होता है। डायबिटीज आनुवाशिक या उम्र बढ़ने पर या मोटापे के कारण या तनाव के कारण हो सकता है। डायबिटीज ऐसा रोग है जिसमें व्यक्ति को काफ़ी पर्द्दे से रहना होता है। बदपर्हनी करने के दूरगमी परिणाम बुरे होते हैं। मधुमेह के रोगी को आंखें व किडनी के रोग, सुन्नपन आना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए सदैव यहीं प्रयत्न करना चाहिए कि ब्लड ग्लूकोज लेवल फारिंग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटे बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल रहे। इसके लिए इन्हे खान-पान का विषय ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए। सही समय पर दवाई या इंसुलिन लेना चाहिए। डायबिटिक व्यक्ति को आने वजन व लंबाई के अनुसार प्रस्तुतिकौन्सिल जैसे 5 प्रश्न कम कैलोरी का सेवन करना चाहिए।

उदाहरण के तौर पर यदि किसी व्यक्ति की लंबाई 5 फुट 4 इच है तो उसका आर्द्ध वजन 55 किग्रा होना चाहिए। व्यक्ति की क्रियाशीलता यदि कम है, जैसे कि वह बैठे-बैठे कार्य करता है तो उसे 200-240 कैलोरी लेना चाहिए। डायबिटिक हो इसका 5 प्रश्न कम अर्थात् 2280 कैलोरी आहार उसके लिए सही रहगा। यदि वह मोटा हो तो उसे 200-300 कैलोरी और घटा देना चाहिए। ब्लड ग्लूकोज लेवल फारिंग 70-110 मिलीग्राम/ डीएल व खाना खाने के 2 घंटे बाद का 100-140 मिलीग्राम डीएल बना रहे। इसके लिए इन्हे खान-पान का विषय ध्यान रखना चाहिए। 45 मिनट से 1 घंटा तीव्र गति से पैदल चलना या अन्य कोई भी व्यायाम करना चाहिए।

सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में कुल कैलोरी का 40 प्रश्न कार्बोहाइड्रेट्युल पदार्थों से, 40 प्रश्न फेट (वासा) युक्त पदार्थों से व 20 प्रश्न प्रोटीनयुक्त पदार्थों से लेना चाहिए। एक वर्यरक अधिक

वजनी डायबिटिक व्यक्ति को 60 प्रश्न कार्बोहाइड्रेट से, 20 प्रश्न फेट से व 20 प्रश्न प्रोटीन से कैलोरी लेना चाहिए।

डायबिटिक व्यक्ति को प्रोटीन अच्छी मात्रा में व उच्च ऊणता वाला लेना चाहिए जैसे दूध, दही, पनीर, अंडा, मछली, सोयाबीन आदि का सेवन करना चाहिए। इंसुलिन ले रहे डायबिटिक व्यक्ति एवं गोलियाँ ले रहे डायबिटिक व्यक्ति को खाना सही समय पर लेना चाहिए। ऐसा न करनेपर

हायपोलाइसिमिया हो सकता है, जिसके लक्षण निम्न हैं- (1) कमजोरी लगना, (2) अत्यधिक भूख लगना, (3) पर्सीना आना, (4) नजर से धूंधला या डबल दिखना, (5) हृदयगति तेज होना, (6) झटके आना एवं गंभीर स्थिति होने पर कोमा भी हो सकता है।

इसलिए डायबिटिक व्यक्ति को हमेशा अपने साथ कोई मीठी वीज जैसे ग्लूकोज, शकर, चॉकलेट, मीठे विस्किट में से कुछ रखना चाहिए एवं

ऐसे लक्षण होने

पर तुरंत इनका सेवन करना चाहिए। एक सामान्य डायबिटिक व्यक्ति को अपने आहार में निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए कि वे थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ खाते रहें। यो या द्वाई घंटे में कुछ खाएं। एक समय पर बहुत सारा खाना न खाएं।

तले हुए पदार्थ, मिठाइयाँ, बेकरी के पदार्थों से परहेज करें। दूध सदैव डबल टोन्ड (स्किम्ड मिल्क) का प्रयोग करें। कम कैलोरीयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे भुन चना छिलके वाला, पम्पल, अकुरित अनाज, सूप, सलाद आदि का ज्यादा सेवन करें। दही (स्किम्ड मिल्क) से बनाया खुआ ले सकते हैं। छाछ का सेवन श्रेष्ठकर होता है। मैथीदाना (दरदरा पिस्ता हुआ) 1/2-1 चम्पच खाना खाने के 15-20 मिनट पहले लेने से शुगर कंट्रोल में

रहती है व फायदा होता है। रोटी के आटे को बिना चोकर निकाले प्रयोग में लाए व इसकी ऊणता बढ़ाने के लिए इसमें सोयाबीन मिला सकते हैं।

धी व तेल का सेवन दिनभर में 20 ग्राम (4 चम्पच) से ज्यादा नहीं होना चाहिए। अतः सभी सजियों को कम से कम तेल का प्रयोग करके नॉनस्टिक कुक्येवर में पकाना चाहिए। हरी पतेदार सजियों खाना चाहिए। अपनी कैलोरीज का निर्धारण कुशल डायटिशियन से बनाकर उसके अनुसार चलें तो अवश्य ही लाभ होगा व भोजन में विकल्प ज्यादा मिल सकते हैं जिससे आपका भोजन वैरायटी वाला हो सकता है व बोरियत नहीं होगी।

शरीर में कमजोरी महसूस होने पर सूक्ष्मी हल्दी का चूर्चा, शहद, गर्म दूध में मिला कर कुछ दिन तक लगातार लेते रहें। दूध में हल्दी थोड़ी मात्रा में डालें।

► हल्दी को मलाई और शहद में मिलाकर चेहरे पर लगाने से सांबले रंग में निखार आता है।

► किसी अंग पर बाहरी चोट लगी हो और खुन जम गया हो, दर्द भी होता हो या मोच आ गई हो तो उस खन पर हल्दी में चून मिला कर हल्का गर्म कर लेप लगाएं। सूजन और दर्द में लाभ मिलेगा।

► शरीर पर चाकू लगने से खुन बंद न हो तो कटे स्थान पर हल्दी लगा कर दबा दें। खुन बहना बंद हो जाएगा।

► अगर पेट में कीड़े हो तो कच्ची हल्दी के रस के साथ शहद मिला कर 10 दिन तक लगातार लेते रहें।

► खासी, जुकाम व नाक बहने पर कच्ची हल्दी थोड़े से उबले दूध में मिला कर रात्रि में सोने से पूर्ण गर्म दूध पी लें। 3-4 दिन लगातार वाले चोपोंगा वैसे सर्दी के मौसम में आप स्वस्थ भी होते हैं तो सप्ताह में एक बार गर्म हल्दी वाला दूध पीते रहें। हल्दी की मात्रा बहुत कम लें।

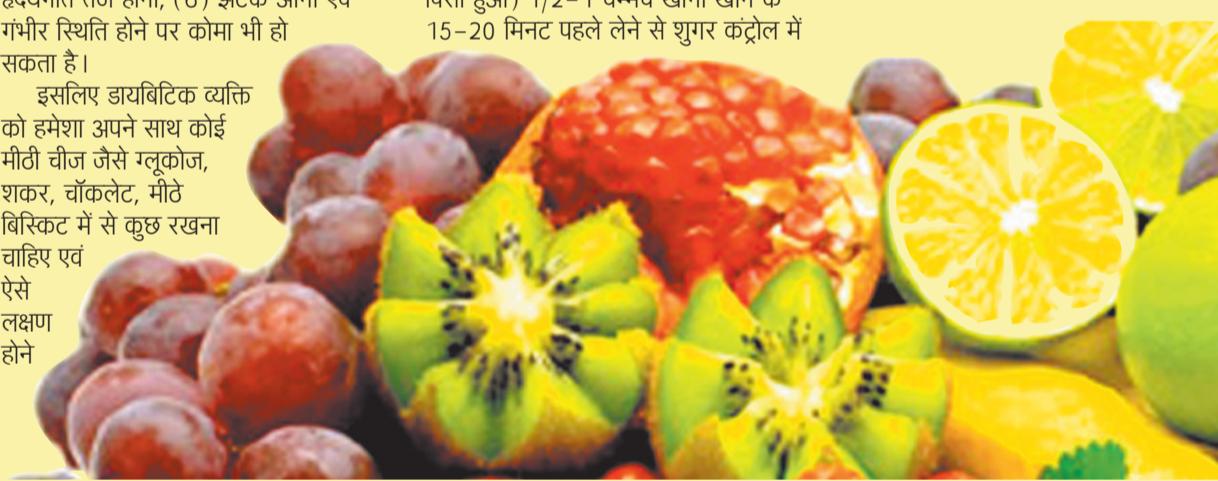
► शरीर में कमजोरी महसूस होने पर सूक्ष्मी हल्दी का चूर्चा, शहद, गर्म दूध में मिला कर कुछ दिन तक लगातार पीते रहने से कमजोरी दूर होती है। दूध में हल्दी थोड़ी मात्रा में डालें।

► सजियों में हल्दी अवश्य डालें ताकि आंतरिक गड़बड़ी और पाचन तंत्र ठीक बन रहे।

► हल्दी में कैसर विरोधी तत्व भी पाए जाते हैं इसलिए इसका सेवन नियमित करते रहें।

## विटामिन डी

की कमी से हो सकते हैं कई रोग



## पथरी के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है सेब

प्रतिदिन खाने को देने चाहिए।

► जिगर के रोगी के लिए तो सेब अमृत के समान है। मस्तिष्क की कमजोरी दूर करने के लिए सेब एक अचूक इलाज है।

► जिन लोगों की दुष्टी कमजोर हो तो उन्हें एक ताजा सेब की पुलिस कुछ दिनों तक अंखों पर बांधनी चाहिए। यदि भोजन के साथ

प्रतिदिन खाने को देने चाहिए।

► जिगर के रोगी के लिए तो नेत्र ज्योति तो तेज होती है, साथ ही दस्त व पेशाब खुल कर आता है तथा चेहरा सुख्खी होता है।

► बुखार में रोगी को प्रयोग करें। इससे आश्वर्यजनक लाभ होता है।

► गले में घाव, छाले होने या किसी भी चीज को निगलने में कष दूसरी तो अच्छे ताजे सेब का रस निकालें, फिर चम्पच से धीरे-धीरे रस गले तक ले जाएं और कुछ समय के लिए गले में रोक रखें। इससे आश्वर्यजनक लाभ होता है।

► पेट में गैस की शिकायत रहती हो तो एक मीठे सेब में लगभग 10 ग्राम लौग चुप्पाकर रख दें। दस दिन बदल लौग निकालकर तीन लौग तथा एक मीठे सेब नियमित रूप से खाएं। इस दौरान चावल या उत्तरे बनी चीजें रोगी को खाने को न दें।

► पेट के कीड़ों के प्रतिदिन दो मीठे सेब दें या प्रतिदिन एक गिलास ताजा सेब का रस दें।

► कब्ज दूर करने के लिए प्रतिदिन सुबह उठ कर खाली पेट दो चबा-चबा कर खाएं।

भारत में रहने वाले 80 फीसदी जनसंख्या विटामिन डी की कमी से पीड़ित हैं इस कारण लोगों को कई रोगों का शिकार होना पड़ता है। मधुमेह, हृदय रोग जैसी बीमारियों का खतरा सबसे अधिक रहता है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार शरीर में विटामिन डी की कमी होने के कार्ड लक्षण नहीं होते बल्कि ऐसे लोगों को कई बीमारियों का शिकार होना पड़ता है। अरिहल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के निदशक एम सी शिशा ने इनका विवरण दिया। फिर 1997 में विशेषज्ञों ने इस बात की जांच की कि इनमें से कौन-कौन जीवित है और उन्होंने पाया कि जिन बच्चों ने 1932 में अधिकतम आई-ब्यूट्रोफ्स क्लोरोस्कोप का प्रयोग किया जिसका नियमित उपयोग सात साल वाले भी जीवित थे। यही नहीं विशेषज्ञों ने इन्हीं में से 100 ऐसे बच्चों के आई-ब्यूट्रोफ्स क्लोरोस्कोप का एकत्रित किया जिसका स्कोर 102 पाया गया, वे 76 साल के बाद भी जीवित थे। जबकि जिनका 97.7 था, वे 1997 तक ही जीवित थे।

यूनिवर्सिटी ऑफ एडिनबर्ग के प्रोफेसर लारेस वेले जो इस शोध के प्रमुख थे, उनके अनुसार उनके





